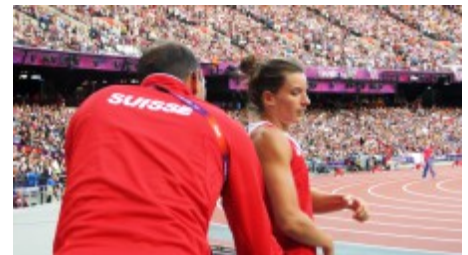


Trainerbildung – Workshops: Wettkampf-Vorbereitung

Das Training von Athleten hat zum Ziel, am Wettkampf in einem optimalen Leistungszustand zu sein. Doch wie muss dieses Training genau aussehen, um am Tag X zu einem vordefinierten Zeitpunkt die persönliche Höchstleistung abrufen zu können?

Trainiert der Athlet zu viel, kommt er womöglich ins Overreaching oder sogar ins Übertraining, trainiert er zu wenig, wird er wohl nicht bis zum Wettkampf zu seiner möglichen Bestform finden. Somit müssen Erholungs- und Trainingsphasen perfekt aufeinander abgestimmt werden.



Ein optimales Training vor dem Wettkampf besteht in vielen Sportarten aus den so genannten Peaking und Tapering-Phasen, welche dann am Tag x die maximale Leistung des Athleten ermöglichen sollen. Dabei wird vor einem Wettkampf zuerst mit einem hohen Umfang trainiert, um ihn dann kurz vor dem Wettkampf zu reduzieren. Durch die Reduktion des Trainingsumfanges sinkt der Müdigkeitslevel des Athleten, was eine Leistungssteigerung von 0.5 bis 6% zur Folge hat.

Unter kurz vorher versteht die Literatur jedoch zwischen 4 und 28 Tagen, abhängig von Sportart und Athlet, was dem Trainer wahrscheinlich zuerst mehr Fragen aufwirft, als es beantwortet. Einen [weiterführenden Artikel](#) stellt im Rahmen des Monatsthemas [«6 Wochen bis zur Top-Form»](#).

Zusätzlich zu physischen Voraussetzungen für eine Bestleistung am Wettkampftag stehen zudem auch mentale. Hierfür wird oft das Erregungsniveau als Einflussfaktor auf die Leistung gesehen. Ein zu hohes Aktionsniveau endet in Nervosität und Stress, während ein zu geringes Aktionsniveau als Langeweile interpretiert werden kann. In beiden Fällen ist eine suboptimale Leistung die Folge.

Ein dritter Faktor, der Einfluss auf den physischen und psychischen Zustand eines Athleten nimmt, ist eine ausgewogene Ernährung. Eine gelungene Übersicht sowie wissenschaftlich aktuell aufbereitete Inputs finden sich auf der Website des [Forum for Sportnutrition](#).

Insgesamt hängt eine gelungene Wettkampfvorbereitung also von mehreren Faktoren ab. Dies kann den Trainer zunächst vor viele Fragen stellen, vor allem wenn er nicht nur einen Athleten betreuen muss.

Die für diesen Workshop bereitgestellte Übung soll dem Trainer erste Ansätze liefern, wie die individuelle Vorbereitung eines Athleten auf sein optimales Leistungsniveau geschehen kann.

→ [Zur Übung](#)

Referenzen

Colombani, P., Mannhart, C., & Mettler, S. (2014) Forum Sport [Nutrition. Received on march, 3rd 2014](#)

Mujika, I., & Padilla, S. (2003). Scientific bases for precompetition tapering strategies. Med. Sci. Sports Exerc. (35)7. 1182-1187.

Wetzel, J. (2010). Gold – Mental stark zur Bestleistung (3. Aufl.). Zürich: Orell Füssli Verlag AG.

Quelle: Jasmin Biller, Trainerbildung Schweiz, BASPO Magglingen



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO